

«Согласовано»  
Зам начальника ТО ТУ  
Роспотребнадзора по РС(Я)  
в Булунском районе  
С.Н.Аммосова \_\_\_\_\_  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_2015г.

«Утверждаю»  
Директор  
«МБОУ Депутатская СОШ»  
П.П. Местников \_\_\_\_\_  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_2015г.

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.  
Горячий завтрак. Возрастная категория: с 12 лет и старше.**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
153	Каша рисовая молочная	200	6,9	9,6	26,8	236,9	0,08	2,3	0,063	1,06	190,2	164,8	41,2	362,5
	Яйцо	1шт	4,5	4,85	0,15	63,5	0,05	0,6	0,184	1,07	75,9	140,6	11,1	1231,0
192	Булочка с маслом	60/10	4,74	10,74	30,54	238,6	0,18	0,9	0,014	5,39	80,4	104,4	30,5	785,8
	Чай	200	-	-	14,32	58,5	-	-	-	-	-	-	-	-
			16,14	25,19	71,81	597,5	0,31	3,8	0,261	7,52	346,5	409,8	82,8	2379,3

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Карточка блюд: рецепт 153(стр.254), рецепт 192(стр.268).

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	Жаркое домашнему	180	11,6	9,5	28,9	253,9	0,21	31,3	0,05	0,4	34,9	193,6	52,5	2596,0
6	Салат из помидоров	60	0,6	4,7	3,4	59,8	0,03	12,8	-	2,03	12,2	13,0	9,9	456,0
250	Компот изс/ф	200	0,4	-	21,8	94,7	0,01	1,3	-	-	25,9	50,6	86,9	635,0
192	Булочка с маслом	60/10	4,74	10,74	30,54	238,6	0,18	0,9	0,014	5,39	80,4	104,4	30,5	785,8
			17,34	24,94	84,64	647,0	0,43	46,3	0,054	7,82	153,4	361,6	179,8	4472,8

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Карточка блюд: рецепт 88(стр.229), рецепт 6(стр.199), рецепт 250(стр.288), рецепт 192(стр.268)

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
185	Омлет натуральный	120	11,2	16,8	3,92	220,6	0,1	0,12	0,368	2,14	151,8	280,12	22,2	2462,0
1	Винегрет	100	1,4	4,7	13,0	102,3	0,06	13,0	-	3,51	27,7	28,9	21,9	1265,0
192	Булочка с маслом	60/10	4,74	10,74	30,54	238,6	0,18	0,9	0,014	5,39	80,4	104,4	30,5	785,8
238	Кисль ягодный	200	0,2	-	22,9	94,6	0,01	4,5	-	-	7,7	9,5	47,4	1800,0
			17,54	32,24	70,36	656,1	0,35	28,52	0,382	11,04	267,6	422,92	122,0	6312,8

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Карточка блюд: рецепт 185(стр.266), рецепт 1(стр.197), рецепт 238(стр.284), 192(стр.268).

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
83	Гуляш	100	15,3	6,8	5,4	146,4	0,077	3,2	0,023	0,31	14,3	9,167	21,5	2582,0
156	Каша гречневая	150	7,4	9,5	44,6	200,9	0,3	-	0,05	4,65	28,6	150,0	38,2	3332,0
31	Икра кабачковая	100	0,8	4,7	5,7	70,8	0,06	28,7	-	6,78	29,0	33,4	19,9	876,0
	Кофе с молоком	200	2,8	3,1	18,82	120,5					120,0	95,0		0,1
	Хлеб	40	2,64	0,44	18,16	89,2					14,0	102,4		0,52
			28,94	24,54	92,68	627,8	0,437	31,9	0,073	11,74	205,9	389,97	79,6	6790,62

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Карточка блюд: рецепт 83(стр.227), рецепт 156(стр.254), рецепт 31(стр.206)

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
65	Суп молочн с лапшой	250	5,6	8,7	19,3	187,9	0,09	2,3	0,055	06	187,0	152,0	31,3	377,5
192	Булочка с маслом	60/10	4,74	10,74	30,54	238,6	0,18	0,9	0,014	5,39	80,4	104,4	30,5	785,8
	Сыр	20	4,2	1,92	0,32	33,1					102,9	105,0		0,2
	Какао с млолком	200	5,6	6,2	9,0	124,0					240	190		0,2
			20,14	27,56	59,16	583,6	0,27	3,2	0,069	5,45	610,3	551,4	61,8	1163,7

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Карточка блюд: рецепт 65(стр.221), рецепт 192(стр.268).

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
79	Рагу из мяса и овощей	200	16,5	13,3	23,5	286,7	0,22	19,0	0,065	0,9	43,8	229,1	48,8	297,0
192	Булочка с маслом	60/10	4,74	10,74	30,54	238,6	0,18	0,9	0,014	5,39	80,4	104,4	30,5	785,8
	Чай с млолком	200	5,6	6,2	9,0	124,0					240	190		0,2
			26,84	30,24	63,04	649,3	0,4	19,9	0,079	6,29	364,2	523,5	79,3	1083,0

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Карточка блюд: рецепт 79(стр.226), рецепт 192(стр.268).

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87	Плов из риса и мяса	200	16,5	10,8	32,1	299,5	0,11	2,7	0,05	1,15	40,4	213,7	43,0	3104,0
17	Салат из капусты	100	1,4	3,8	9,8	83,0	0,03	12,2	0,011	0,18	28,3	23,0	18,2	310,3
	Хлеб	40	2,64	0,44	18,16	89,2					14,0	102,4		0,52
250	Компот из с/ф	200	0,4	-	21,8	94,7	0,01	1,3	-	-	25,9	50,6	86,9	635,0
			20,94	15,04	81,86	566,4	0,15	16,2	0,061	1,33	108,6	389,7	148,1	4049,82

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Картоoteca блюд: рецепт 87(стр.229), рецепт 17(стр.202), рецепт 250(стр.288)

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
104	Котлеты рыбные	90	13,4	3,7	10,5	134,2	0,1	2,4	0,027	1,81	48,4	176,4	22,4	1439,6
234	Соус сметан с томатом	60	1,1	9,6	5,1	114,1	0,02	2,31	0,053	0,3	20,2	21,7	4,1	222,0
168	Макароны отв	150	5,55	6,3	42,6	256,1	0,105	-	0,037	1,44	13,05	52,65	22,5	1090,5
9	Салат Зимний	60	1,1	4,7	11,7	96,1	0,05	8,0	-	3,4	10,4	11,1	12,5	575,0
	Чай	200	-	-	14,32	58,5	-	-	-	-	-	-	-	-
			21,15	24,3	203,02	659	0,275	12,71	0,117	6,95	92,05	261,85	61,5	3327,1

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Картоoteca блюд: рецепт 104(стр.236), рецепт 168(стр.259), рецепт 9(стр.199),234(стр.283)

День: четверг  
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
154	Каша молочн геркулесовая	200	6,9	9,6	26,8	236,9	0,17	2,3	0,063	1,06	197,2	222,5	77,0	1012,0
	Яйцо	1шт	4,5	4,85	0,15	63,5	0,05	0,6	0,184	1,07	75,9	140,6	11,1	1231,0
192	Булочка с маслом	60/10	4,74	10,74	30,54	238,6	0,18	0,9	0,014	5,39	80,4	104,4	30,5	785,8
	Чай с млолком	200	5,6	6,2	9,0	124,0					240	190		0,2
			21,74	31,39	66,49	663,0	0,4	3,8	0,261	7,52	593,5	657,5	118,6	3029

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Карточка блюд: рецепт 154(стр.254), рецепт 192 (стр.268)

День: пятница  
Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
89	Куры отварные	100	16,6	6,2	0,4	127	0,78	0,4	0,092	-	20,4	263,6	42,2	2892,0
129	Капуста тушеная	160	3,75	7,5	16,8	154,1	0,09	79,6	-	5,63	99,2	86,6	48,4	1580,0
192	Булочка с маслом	60/10	4,74	10,74	30,54	238,6	0,18	0,9	0,014	5,39	80,4	104,4	30,5	785,8
250	Компот из с/ф	200	0,4	-	21,8	94,7	0,01	1,3	-	-	25,9	50,6	86,9	635,0
			25,49	24,44	93,98	614,4	1,06	82,2	0,106	111,93	225,9	505,2	208	5892,8

Литература: Питание детей (М.И.Снигур, З.Т.Корешкова). Карточка блюд: рецепт 89(стр.229), рецепт 129(стр.246), рецепт 250(стр.288), 192(стр.268).